

昨年に続いて「牛乳・乳製品コンクール」県大会出場！！優秀賞をいただきました。



牛乳をたくさん使用したカルシウムたっぷりのクリーム煮です。

鮭のオレンジ色、ほうれん草の緑色の色合いがきれいですが、じゃがいもの糖質、牛乳とバターの脂質、牛乳と鮭のたんぱく質、ほうれん草のビタミン、ミネラルと、五大栄養素全てが入った栄養豊富な一品です。

簡単に作れて、パンにもご飯にも、パスタにも合います。ぜひ、作ってみてください。

レシピ

☆材料と分量(4人分)☆

- ・鮭 4切れ
- ・じゃがいも 2個
- ・玉ねぎ 1.5個
- ・ほうれん草 3株程度
- ・小麦粉 大さじ3強
- ・コンソメ 小さじ1弱
- ・バター20g
- ・湯(水)300ml
- ・牛乳 400ml
- ・あれば白ワイン 大さじ2

☆作り方☆

- ①鮭を一口大に切って、塩・こしょう・小麦粉を振る。
- ②玉ねぎは薄切り、じゃがいもは2cmの半月切りにして水にとる。
- ③鮭を焼いておく。フライパンでもよい。
- ④ほうれん草をラップに包み電子レンジで2分加熱後、水にとって、切っておく。
- ⑤フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを透明になるまで焦がさないように炒める。
- ⑥湯(水)とコンソメ、じゃがいもを入れて煮る。
- ⑦じゃがいもが柔らかくなったら、小麦粉、牛乳を入れて数分煮た後に、焼いた鮭を入れる。
- ⑧塩・こしょう・(コンソメ)で調味し、ほうれん草をいれて完成。
※好みで白ワイン

